Moulinex®

livre de 50 recettes

www.moulinex.fr

Réf. : NC00121638/02

livre de
50 recettes

Moulinex®

Multicook Pro le nouveau multicuiseur de Moulinex® va vous faciliter la vie au quotidien. Ses **35 combinaisons de cuisson** possibles vous permettent de réaliser vos entrées, plats et desserts en toute simplicité.

Pour vous faire gagner du temps, il est équipé de **8 programmes automatiques : viandes, poissons, légumes, soupes, cuisson vapeur, desserts, réchauffage, et maintien au chaud** jusqu'au moment de déguster. Pratique pour la cuisine de tous les jours !

Grâce au panier vapeur, vous pourrez faire des cuissons combinées.

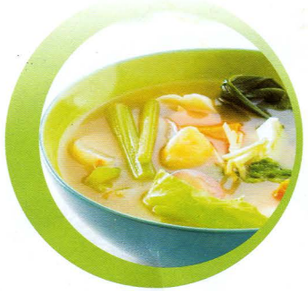
Multicook Pro cuit aussi tous les types de riz, vous pourrez même choisir la texture du riz que vous souhaitez.

3 performances de cuisson : normal, chef et rapide. La fonction rapide atteint la température optimale après 10 minutes de préchauffe.

Partez à la découverte de Multicook Pro grâce aux 50 recettes de ce livre.

"bon appétit"

= 1 mesure



sommaire

p 2 à p 7

Entrées

- Macédoine de légumes
- Salade de riz
- Salade d'épinards
- Bouillon de légumes
- Bouillon de poisson
- Bouillon de poulet
- Vichyssoise
- Soupe de vermicelles
- Marmitako

p 8 à p 35

Plats

- Omelette aux pommes de terre
- Tortilla aux pommes de terre & courgettes
- Tortilla aux pommes de terre & poivron
- Ratatouille
- Haricots au bacon
- Petits pois au jambon cru
- Macaroni à la bolognaise
- Spaghetti à la carbonara
- Tagliatelles aux fruits de mer
- Ravioli à la viande et aux champignons
- Paëlla aux fruits de mer
- Légumes à la vapeur
- Paëlla valencienne
- Riz à l'encre de seiche
- Riz trois délices
- Wok de légumes
- Caviar d'aubergines
- Asperges vertes à la vinaigrette
- Boulettes à la sauce tomate
- Filet de porc à l'ananas
- Lapin à l'ail
- Veau braisé à la tomate
- Poulet aux amandes
- Poulet à la bière
- Agneau aux aubergines
- Gambas à l'ail
- Morue à la tomate
- Morue aux haricots
- Lotte à la crème
- Bar braisé
- Merlu à la sauce verte
- Saumon à la crème
- Sushi au bœuf carpaccio
- Riz vinaigré pour sushi
- Temaki saumon avocat

p 36 à p 38

Desserts

- Gâteau au chocolat
- Cheesecake aux myrtilles
- Sushi ananas noix de cajou
- Crème au chocolat
- Crème caramel
- Poires au vin

Macédoine de légumes

X 4 — VAPEUR — 50 min

- 3 pommes de terre coupées en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 3 œufs
- 100 g de petits pois cuits
- 2 boîtes de thon à l'huile
- Mayonnaise
- Paprika doux en poudre
- Poivre
- Sel

Mettre les pommes de terre et les carottes dans la cuve en les recouvrant complètement d'eau. Sélectionner le programme VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 50 minutes.

Après 40 minutes de cuisson, ajouter les œufs dans le panier vapeur et laisser cuire 10 minutes.

Une fois le programme de cuisson terminé, laisser refroidir.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et disposer les œufs écalés et coupés en 2 par-dessus.

Salade de riz

X 4 — RIZ NORMAL — Auto

- 2 mesures de riz
- 4 mesures d'eau
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre
- 150 g de maïs en conserve
- 200 g de tomates coupées en dés
- 150 g de poivrons rouges coupés en dés
- 1 avocat coupé en dés
- 1 petit oignon haché
- Poivre
- Sel

Mettre le riz, l'eau et 1 c à s d'huile dans la cuve. Sélectionner le mode RIZ NORMAL.

Préparer dans un saladier le maïs avec les tomates, les poivrons rouges, l'avocat et l'oignon.

Lorsque la cuisson du riz est terminée, rincer avec de l'eau fraîche.

Mélanger le riz avec les autres ingrédients et assaisonner avec du sel, du poivre, le vinaigre et le reste d'huile d'olive.

Salade d'épinards

X 4 — RAPIDE — 15 + 15 min

- 300 g d'épinards frais
- 3 mesures de lardons de poitrine fumée
- 1/4 de mesure de pignons
- 1/4 de mesure de raisins secs
- 2 c à s de vinaigre de vin
- Poivre
- Sel

Mettre les lardons dans la cuve. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 15 minutes.

Ajouter dans l'ordre les pignons, les raisins secs et les épinards. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient réduits de moitié (15 minutes). Ajouter un peu de vinaigre. Salez et poivrez.

Bouillon de légumes

X 4 — SOUPE — 1h15 min

- *2 blancs de poireaux*
- *2 carottes*
- *1 oignon*
- *2 pommes de terre*
- *Quelques grains de poivre*
- *Huile d'olive*
- *Eau*
- *Poivre*
- *Sel*

Laver, couper les légumes et les mettre dans la cuve.

Ajouter de l'eau jusqu'au niveau maxi, une pincée de sel, du poivre et de l'huile d'olive.

Sélectionner le programme SOUPE et faire cuire pendant 1 heure 15 minutes.

Laisser reposer jusqu'à l'arrêt du bouillonnement, filtrez le bouillon qui est prêt à l'emploi souhaité.

Bouillon de poisson

X 4 — SOUPE — 1h15 min

- *700 g d'arêtes et de parures de poissons blancs rincées à l'eau*
- *1 oignon*
- *1 carotte*
- *1 blanc de poireau*
- *1/2 une branche de céleri*
- *Persil*
- *Feuilles de laurier*
- *Eau*

Couper l'oignon, la carotte, le poireau, le céleri et les mettre dans la cuve avec les feuilles de laurier et les arêtes de poissons. Couvrir d'eau.

Sélectionner le programme SOUPE et cuire pendant 1 heure 15 minutes.

Enlever l'écume de la surface avec une louche.

Filtrer le bouillon qui est prêt à l'emploi, pour vos soupes, riz...

Bouillon de poulet

X 4 — SOUPE — 1h15 min

- *1/2 poulet*
- *1 oignon*
- *1 carotte*
- *1 blanc de poireau*
- *1 feuille de laurier,*
- *Eau*
- *Poivre*
- *Sel*

Laver, couper les légumes et les mettre dans la cuve avec les autres ingrédients.

Ajouter de l'eau jusqu'au niveau maxi.

Sélectionner le programme SOUPE et cuire pendant 1 heure 15 minutes.

Laisser reposer jusqu'à l'arrêt du bouillonnement, filtrez le bouillon qui est prêt à l'emploi souhaité.

Vichyssoise

X 4 — SOUPE — 40 min

- 3 blancs de poireaux émincés
- 2 petites pommes de terre épluchées et coupées en quartiers
- 3 mesures de bouillon de légumes
- 2 mesures de lait
- 1¼ mesure de crème liquide
- Poivre blanc
- Sel

Mettre les pommes de terre, les poireaux, le bouillon de légumes, le sel dans la cuve. Sélectionner le programme SOUPE et régler le temps de cuisson sur 40 minutes.

Ajouter le poivre blanc, la crème liquide et le lait. Mixer le tout et réserver au réfrigérateur.

Servir bien frais.

Soupe de vermicelles

X 4 — SOUPE — 1h + 5 min

- 1 l. de bouillon de poule
- 1/4 de poulet
- 1 mesure de vermicelles
- 1 oignon haché
- 1 carotte coupée en dés
- 1 blanc de poireau coupé en dés
- Poivre
- Sel

Mettre les légumes, le poulet et le bouillon dans la cuve.

Sélectionner le programme SOUPE et régler le temps de cuisson sur 1 heure et 5 minutes.

Après 1 heure de cuisson, rajouter les vermicelles et laisser cuire pendant 5 minutes.

Au moment de servir, émiettez le poulet dans la soupe.

Marmitako

X 4 — SOUPE — 1h15 min

- 500 g de thon blanc coupé en dés
- 600 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 1 gros poivron rouge haché grossièrement
- 1 oignon haché
- 2 mesures de sauce tomate
- 1 mesure d'eau
- Un filet d'huile
- Une cuillerée de paprika doux en poudre
- Poivre noir
- Sel

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf le poisson et sélectionner le programme SOUPE.

Au bout de 40 minutes, ajouter le poisson et laisser mijoter jusqu'à la fin du programme.

Omelette aux pommes de terre

X 4 — RAPIDE — 35 + 10 min

- *8 œufs*
- *600 g de pommes de terre coupées en dés*
- *1/2 mesure d'huile*
- *Sel*

Mettre les pommes de terre dans la cuve avec l'huile. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 35 minutes. Remuez de temps en temps.

Battre les oeufs, ajouter une pincée de sel et les verser sur les légumes.

En début de cuisson, remuer l'omelette avec une spatule.

Cuire environ 10 minutes.

Pour servir l'omelette lorsqu'elle est cuite, retirer la cuve avec des gants et la retourner sur une assiette.

Tortilla aux pommes de terre & courgettes

X 4 — RAPIDE — 35 + 10 min

- *8 œufs*
- *400 g de pommes de terre coupées en dés*
- *200 g de courgettes coupées en dés*
- *1/2 mesure d'huile*
- *Sel*

Mettre les pommes de terre et les courgettes dans la cuve avec l'huile. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 35 minutes. Remuez de temps en temps.

Battre les oeufs, ajouter une pincée de sel et les verser sur les légumes.
En début de cuisson, remuer la tortilla avec une spatule. Cuire environ 10 minutes.

Pour servir la tortilla lorsqu'elle est cuite, retirer la cuve avec des gants et la retourner sur une assiette.

Tortilla aux pommes de terre & poivron

X 4 — RAPIDE — 35 + 10 min

- *8 œufs*
- *500 g de pommes de terre coupées en dés*
- *1 poivron rouge coupé en dés*
- *1/2 mesure d'huile*
- *Sel*

Mettre les pommes de terre et le poivron dans la cuve avec l'huile. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 35 minutes. Remuez de temps en temps.

Battre les oeufs, ajouter une pincée de sel et les verser sur les légumes.
En début de cuisson, remuer la tortilla avec une spatule. Cuire environ 10 minutes.

Pour servir la tortilla lorsqu'elle est cuite, retirer la cuve avec des gants et la retourner sur une assiette.

Ratatouille

X 4 — LEGUMES — 1h10 min

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pomme de terre épluchée
- 3 tomates pelées
- Herbes de Provence
- Poivre
- Sel

Couper tous les ingrédients en dés et les mettre dans la cuve avec l'huile.

Sélectionner le programme LEGUMES et régler le temps de cuisson sur 1 heure et 10 minutes.

Une fois le programme terminé, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Haricots au bacon

X 4 — VAPEUR — 30-40 min

- 1 kg de haricots verts décongelés
- 1 mesure de poitrine fumée en bâtonnets
- 1 oignon haché
- 4 feuilles de basilic hachées
- 1/4 de mesure d'huile
- 1/2 de mesure de vin blanc
- Sel

Mettre l'huile, l'oignon et la poitrine dans la cuve.

Sélectionner le mode VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 30-40 minutes selon votre goût.

Après 10 minutes de cuisson, ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire jusqu'à la fin du programme.

Petits pois au jambon cru

X 4 — VAPEUR — 30 min

- 800 g de petits pois surgelés
- 150 g de jambon cru coupé en dés
- 1 oignon blanc haché
- 1/2 mesure d'huile
- 20 g de beurre (facultatif en fin de cuisson)
- Poivre
- Sel

Mettre les petits pois, le jambon, l'oignon, l'huile, le sel et le poivre dans la cuve. Sélectionner le programme VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.

Une fois le programme terminé, ajouter 20 g de beurre et mélanger.

Macaroni à la bolognaise

X 4

RAPIDE

15 + 25 min

- *350 g de macaroni cuits*
- *150 g de viande hachée de bœuf*
- *1 oignon finement haché*
- *50 g de fromage râpé*
- *3 mesures de sauce tomate*
- *Un filet d'huile d'olive*
- *Origan*
- *Poivre*
- *Sel*

Mettre dans un saladier l'huile d'olive, l'oignon, la viande hachée et l'origan. Saler et poivrer, sélectionner le mode RAPIDE et remuer de temps en temps pendant 15 minutes.

Ajouter la sauce tomate, remuer et faire cuire pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter les macaronis et mélanger.

Servir les pâtes avec du fromage râpé.

Spaghetti à la carbonara

X 2 — RAPIDE — 30 min

- 175 g de spaghetti cassés en deux
- 3 mesures d'eau
- 100 g de poitrine de porc fumée
- 3 mesures de crème liquide pour la cuisson
- 50 g de parmesan
- Poivre noir
- Sel

Mettre les spaghetti, l'eau, les dés de poitrine, le sel, le poivre et la crème dans la cuve.

Sélectionner le mode RAPIDE et faire cuire pendant 30 minutes.

Servir avec du parmesan râpé.

Tagliatelles aux fruits de mer

X 4 — RAPIDE — 15 + 20 + 10 min

- 350 g de tagliatelles
- 4 mesures d'eau
- 3 gousses d'ail hachées
- 1/2 mesure d'huile d'olive
- 10 crevettes décortiquées
- 8 palourdes
- 1 tomate coupée en dés
- Persil haché
- Parmesan râpé
- Sel

Mettre l'huile et l'ail dans la cuve. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 15 minutes.

Une fois l'ail doré, ajouter le reste des ingrédients, sauf la tomate et le persil.

Au bout de 20 minutes, ajouter le persil et la tomate.

Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir avec du parmesan râpé.

Ravioli à la viande et aux champignons

X 4 — RAPIDE — 15 + 15 min

- 250 g de ravioli frais farcis à la viande
- 100 g de champignons de Paris émincés
- 2 blancs de poireaux émincés
- 1 1/2 mesure d'eau
- Parmesan râpé
- 1/4 de mesure d'huile
- Poivre
- Sel

Mettre l'huile, les champignons , les poireaux et 1/2 mesure d'eau dans la cuve. Saler et poivrer. Sélectionner le mode RAPIDE et faire cuire pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter 1 mesure d'eau, les ravioli et continuer la cuisson pendant 15 minutes.

Saupoudrer de parmesan et servir.

Paëlla aux fruits de mer

X 4

RAPIDE

15 min

RIZ NORMAL

Auto

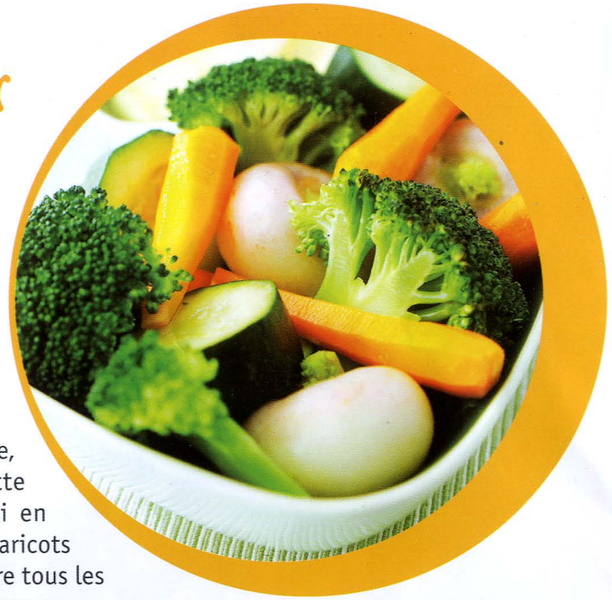
- *150 g de moules fraîches et nettoyées*
- *6 crevettes entières*
- *100 g de petits pois*
- *2 mesures de riz*
- *1 cuillère à soupe de paprika doux*
- *5 - 6 filaments de safran*
- *3 mesures de bouillon de légumes*
- *Piment fort*
- *Huile*
- *Sel*

Mettre l'huile, les moules, les crevettes.

Sélectionner le mode RAPIDE et cuire 15 minutes.

Ajouter le riz, le safran, les petits pois, le piment et le bouillon de légumes et sélectionner le programme RIZ NORMAL.

Légumes à la vapeur



X 4 — VAPEUR — 40 min

- *2 pommes de terre*
- *2 carottes*
- *1 Courgette*
- *350 g de brocolis*
- *100 g de haricots verts*
- *Sel*

Couper les pommes de terre, les carottes, la courgette en rondelles, le brocoli en petits bouquets et les haricots verts en morceaux. Mettre tous les légumes dans le panier vapeur.

Verser 2 mesures d'eau dans la cuve. Mettre en place le panier vapeur.

Sélectionner le programme VAPEUR et cuire 40 minutes.

Paëlla valencienne

X 4 — RAPIDE — RIZ NORMAL — 20 min — Auto

- *750 g de morceaux de poulet*
- *300 g de haricots verts coupés en morceaux*
- *150 g de tomates coupées en dés*
- *2 mesures de riz*
- *4 mesures de bouillon de poule*
- *1 c à c de poivre moulu*
- *5-6 filaments de safran*
- *Huile d'olive*
- *Sel*

Mettre l'huile, le poulet, les haricots verts et les tomates.

Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 20 minutes.

Ajouter le riz, le safran, le poivre et le bouillon de poule, sélectionner le programme RIZ NORMAL.

Riz à l'encre de seiche

X 4 — RAPIDE — RIZ NORMAL — 15 min — Auto

- *4 mesures de riz*
- *6 mesures de bouillon de poisson*
- *500 g de seiches nettoyées et hachées*
- *1 oignon haché*
- *1/4 de mesure d'huile d'olive*
- *2 sachets d'encre de seiche*
- *Sel*

Mettre l'huile, les seiches, l'oignon et le sel dans la cuve.

Sélectionner le mode RAPIDE et cuire 15 minutes.

Rajouter dans l'ordre le riz, le bouillon de poisson et les sachets d'encre de seiche. Remuer pour bien mélanger les ingrédients.

Sélectionnez le programme RIZ NORMAL.

Riz trois délices

X 4

RIZ NORMAL

Auto

- *3 mesures de riz basmati*
- *6 mesures d'eau*
- *1/4 de mesure d'huile d'olive*
- *1/2 mesure de jambon cuit coupé en dés*
- *1/2 mesure de petits pois*
- *1 carotte coupée en petits dés*
- *Sel*

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Ajouter le sel et bien mélanger tous les ingrédients.

Sélectionner le programme RIZ NORMAL.

Wok de légumes

X 4

RAPIDE

20-30 min

- *1/2 poivron vert coupé en julienne*
- *1/2 poivron rouge coupé en julienne*
- *1 courgette coupée en juliennes*
- *Haricots verts coupés en morceaux*
- *1/2 oignon rouge émincé*
- *1/2 oignon blanc émincé*
- *3 carottes coupées en julienne*
- *300 g de champignons de Paris émincés*
- *Huile de sésame*
- *Sel*

Mettre l'huile de sésame et tous les ingrédients. Saler et poivrer.

Sélectionner le mode RAPIDE et faire cuire pendant 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps.

Caviar d'aubergines

X 4

VAPEUR

30 min

- *3 aubergines coupées en cubes*
- *Romarin*
- *1/4 de mesure d'huile d'olive*
- *1 mesure d'eau*
- *2 gousses d'ail écrasées*
- *Poivre*
- *Sel*

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Sélectionner le programme VAPEUR et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.

Mixer le tout et servir froid sur des toasts grillés.

Asperges vertes à la vinaigrette

X 4

RAPIDE

15 min

- *12 asperges épluchées*
- *Vinaigrette ou mayonnaise*

Verser 2 mesures d'eau dans la cuve. Disposer les asperges dans le panier vapeur et le mettre en place.

Sélectionner le programme RAPIDE et cuire pendant 15 minutes.

Laisser refroidir.

Servir avec une vinaigrette ou une mayonnaise.

Boulettes à la sauce tomate

X 4 | RAPIDE | VIANDE | 15 min | 1h30 min

- *500 g de boulettes de bœuf ou d'agneau haché*
- *300 g de champignons émincés*
- *1 oignon haché*
- *1 mesure d'huile d'olive*
- *1 mesure d'eau*
- *1/4 de mesure de vin blanc*
- *2 mesures de sauce tomate*
- *Feuilles de laurier*
- *Sel*

Mettre les boulettes dans la cuve avec l'huile.

Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 15 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients. Sélectionner le programme VIANDE et cuire 1 heure et 30 minutes. Remuer de temps en temps.

Saupoudrer de persil haché avant de servir.

Filet de porc à l'ananas

X 4 — RAPIDE — 30 min

- *500 g de filet de porc émincé finement*
- *350 g de tranches d'ananas au sirop*
- *1 oignon émincé*
- *1/2 mesure d'huile*
- *1/4 de mesure de bouillon de poule*
- *Poivre*
- *Sel*

Couper en quartiers les tranches d'ananas et réserver le jus.

Mélanger tous les ingrédients avec le jus réservé et verser dans la cuve. Saler et poivrer.

Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 30 minutes.

Lapin à l'ail

X 4 — RAPIDE — 30 min

- *1/2 de lapin en morceaux*
- *1 gousse d'ail coupée en lamelles*
- *1/2 mesure d'huile*
- *1 brin de romarin*
- *Poivre*
- *Sel*

Saler et poivrer les morceaux de lapin et les mettre dans la cuve avec l'huile, l'ail et le brin de romarin. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 30 minutes.

Remuer de temps en temps avec la spatule.

Veau braisé à la tomate

X 4 — RAPIDE — 15 min — VIANDE — 1h30 min

- *500 g de veau en petits cubes*
- *1 poivron rouge coupé en dés*
- *2 oignons hachés*
- *300 g de champignons émincés*
- *1/2 mesure de sauce tomate*
- *1/4 de mesure de vin rouge*
- *1 mesure de bouillon de viande*
- *1 cuillère à soupe de paprika doux*
- *Huile*
- *Sel*

Mettre l'huile, la viande et le sel dans la cuve. Sélectionner le mode RAPIDE et cuire pendant 15 minutes.

Rajouter le vin, la sauce tomate, une cuillère à soupe de paprika et le bouillon de viande. Sélectionner le programme VIANDE et cuire 1 heure et 30 minutes.

En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Poulet aux amandes

X 4 — VIANDE — 1h10 min

- 2 filets de poulet coupés en morceaux
- 200 g d'amandes sans peau grillées
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1/4 de mesure d'huile
- 1 mesure d'eau
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 oignons hachés

Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme VIANDE et régler le temps de cuisson sur 1 heure et 10 minutes.

Servir bien chaud.

Poulet à la bière

X 4 — VIANDE — 1h30 min

- 1,3 kg de poulet en morceaux
- 1 bière 33 cl
- 1½ mesure de bouillon de poule
- 2 oignons émincés
- 200 g de champignons coupés en quartiers
- Poivre
- Sel
- Persil

Mettre tous les ingrédients sauf le persil dans la cuve. Sélectionner le programme VIANDE et cuire pendant 1 heure et 30 minutes.

Ajouter le persil haché et servir.

Agneau aux aubergines

X 4 — VIANDE — 1h30 min

- 1/2 aubergine coupée en dés
- 500 g d'agneau coupé en cubes
- 1/4 de mesure d'huile
- 2 oignons hachés
- 4 mesures de sauce tomate
- Poivre noir
- Sel

Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme VIANDE et cuire pendant 1 heure et 30 minutes.

Gambas à l'ail

X 4

RAPIDE

15 + 5 min

- *16 crevettes crues*
- *2 gousses d'ail finement hachées*
- *un trait de jus de citron*
- *1/4 de mesure d'huile*
- *Persil*
- *Sel*

Décortiquer les crevettes en laissant la tête et les placer dans la cuve avec l'ail, le persil, le sel, le citron et l'huile.

Sélectionner le mode RAPIDE.

Au bout de 15 minutes, mélanger le tout pour obtenir un résultat homogène et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Merlu à la sauce verte

X 4 — VAPEUR — 30 min

- 4 darnes de merlu
- 1/2 mesure de farine
- 150 g de petits pois surgelés
- 4 asperges blanches
- 100 g de palourdes
- 2 mesures de bouillon de poisson
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- 1 mesure de vin blanc
- Jus de citron
- Huile

Mettre l'oignon et l'ail dans la cuve avec un peu d'huile. Ajouter ensuite le persil haché et le vin blanc. Mélanger. Sélectionner le mode VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.

Passer les darnes assaisonnées dans la farine.

Après 15 minutes de cuisson, placer les darnes dans la cuve, en les retournant plusieurs fois pour qu'elles s'imprègnent bien des autres ingrédients.

Puis ajouter le vin, le bouillon de poisson, le jus de citron, les petits pois, les asperges blanches et les palourdes.

Poursuivre la cuisson jusqu'à la fin du programme.

Morue aux haricots

X 4 — POISSON — 1 h

- 400 g de morue désalée
- 400 g de haricots blancs précuits
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 5 mesures d'eau
- 1 cuillère à soupe de farine
- Persil haché

Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme POISSON.

Cuire pendant 1 heure.

Lotte à la crème

X 4 — VAPEUR — 15 + 15 min

- 4 morceaux de lotte
- 1 mesure de vin blanc
- Romarin
- 1 c à s d'huile
- 1 oignon émincé
- 1 carotte en fines rondelles
- 1/4 mesure d'eau
- 1/4 mesure de crème fraîche
- Poivre
- Sel

Mettre tous les ingrédients sauf la lotte dans la cuve. Sélectionner le mode VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.

Après 15 minutes de cuisson, mettre le poisson assaisonné dans le panier vapeur et le placer dans la cuve. Laisser cuire jusqu'à la fin du programme.

Servir la lotte nappée de sauce.

Bar braisé

X 4 — VAPEUR — 30 min

- 1 kg de filets de bar avec peau
- 1/4 de mesure d'huile
- 2 gousses d'ail coupées en lamelles
- 1/2 mesure de vin blanc
- 1 pincée de persil haché
- Jus de citron
- 2 oignons émincés
- 2 tomates pelées et concassées
- Sel

Mettre l'huile, le poisson ainsi que les autres ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme VAPEUR et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.

Cuire pendant 30 minutes.

Morue à la tomate

X 4 — POISSON — 1 h

- 4 morceaux de morue dessalée
- 1/4 de mesure d'huile
- 3 mesures de sauce tomate
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons
- 1 oignon
- Feuilles de laurier
- 1 pincée de sel

Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionner le programme POISSON.

Cuire pendant 1 heure en remuant de temps en temps.

Saumon à la crème

X 4 — RAPIDE — 15 + 10 min

- 4 pavés de saumon
- Un filet d'huile
- Aneth hachée
- 1 mesure de crème liquide
- Poivre
- Sel

Verser un filet d'huile dans la cuve et placer les pavés de saumon. Ajouter un peu d'aneth. Saler et poivrer.

Sélectionner le mode RAPIDE. Cuire le saumon des deux côtés.

Rajouter la crème et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Temaki saumon avocat

X 4 — 30 min

- *80 g de riz vinaigré (page 35)*
- *Mélange de salades*
- *100 g de saumon*
- *2 feuilles d'algue nori*
- *1 avocat*

Couper 8 bâtonnets dans le pavé de saumon, et 8 lamelles dans l'avocat.

Plier les feuilles d'algue en 2, dans le sens de largeur, puis les couper le long du pli à l'aide d'un couteau bien tranchant. Placer la moitié de feuille d'algue sur votre main gauche. Humidifier votre main droite, déposer sur la moitié de feuille d'algue 20 g de riz (1 cm d'épaisseur environ).

Disposer 2 bâtonnets de saumon, 2 lamelles d'avocat et quelques feuilles de salade au centre du riz dans la diagonale de la feuille de nori. L'enrouler afin de lui donner la forme d'un cône. Pour fixer le cornet, ajouter un petit peu de riz le long du bord de la feuille de nori, juste avant de le fermer. Presser légèrement le cornet pour bien le fixer.

Renouveler l'opération pour les cornets restants. Servir.

Riz vinaigré pour sushi

- *300 g de riz rond japonais*
- *30 cl d'eau*
- *50 cl de vinaigre de riz blanc**
- *100 g de sucre*
- *50 g de sel*

X 4 — RIZ ROND — Auto

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire. Un simple rinçage est bien suffisant. Mettre le riz dans la cuve, ajoutez 30 cl d'eau.

Sélectionner le mode RIZ ROND.

Lorsque l'appareil passe en maintien au chaud, laisser couvert pendant 10 à 15 min. Ouvrir le couvercle et laisser reposer le riz pendant 10 min. Dans une casserole, faire chauffer le vinaigre, le sel et le sucre sans porter à ébullition. Une fois le sucre totalement dissout, laisser refroidir.

Déposer le riz dans un hangiri ou un plat large et pas trop profond pour le refroidir à l'aide d'un éventail ou d'une feuille de papier. Verser 6 cuillères à soupe de vinaigre assaisonné sur le riz, en mélangeant délicatement pour ne pas écraser les grains.

**Le vinaigre de riz est disponible dans la plupart des magasins, dans les rayons asiatiques.*

Sushi au bœuf carpaccio

- *320 g de riz vinaigré (page 35)*
- *16 tranches de bœuf carpaccio*
- *2 feuilles d'algue nori*
- *Parmesan*

X 4 — 30 min

Couper dans les feuilles d'algue 16 bandes d'une largeur de 1 cm.

Humidifier vos mains, former des petits cylindres de riz de 4 cm de longueur sur 2 cm de largeur et d'une épaisseur de 2 cm (20 g chacun).

Enrouler le riz avec une tranche de carpaccio et fixer avec une bande d'algue. Saupoudrer de parmesan.

Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Gâteau au chocolat

X 4 — DESSERT — 45 min

- 150 g de chocolat
- 100 g de beurre
- 4 œufs
- 80 g de sucre
- 50 g de farine
- Beurre fondu pour graisser le papier sulfurisé
- Papier sulfurisé

Faire fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre. Ajouter le mélange chocolat et beurre, puis la farine et mélanger le tout pendant 2 minutes.

Graisser le papier surfurisé avec du beurre et le disposer dans la cuve. Verser la préparation et sélectionner le programme DESSERT. Cuire pendant 45 minutes.

Laisser refroidir et démouler. Servir avec une glace.

Cheesecake aux myrtilles

X 4 — DESSERT — 30 min

- 125 g de biscuits
- 70 g de beurre ramolli
- 300 g de fromage à tartiner
- 1 yaourt au citron
- 1 mesure de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine
- zeste d'un citron
- 3 œufs
- 100 g de confiture de myrtilles

Écraser les biscuits et ajouter le beurre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser et bien répartir le mélange dans le fond de la cuve, en appuyant avec les doigts pour qu'il reste bien uniforme.

Dans un saladier, monter les blancs d'œufs en neige ferme et réserver. Séparément, mélanger le fromage, les jaunes d'œufs, le yaourt, le sucre, la moitié du zeste de citron et la farine. Ajouter les blancs d'œufs et mélanger.

Verser le mélange dans la cuve par-dessus la préparation des biscuits. Sélectionner le programme DESSERT et régler le temps de cuisson sur 30 minutes.

Démouler une fois refroidi et napper avec la confiture de myrtilles.

Sushi ananas noix de cajou

x 16 — 30 min

- 50 g noix de cajou
- 320 g du riz vinaigré *(page 35)*
- 1/4 d'ananas
- Caramel
- 4 feuilles d'algue nori

Couper les feuilles d'algues en 16 bandes de 2 cm. Couper l'ananas en petits morceaux. Humidifier vos mains humides et former des petits cylindres de riz de 4 cm de longueur sur 2 cm de largeur et d'une épaisseur de 2 cm (20 g chacun).

Entourer le cylindre de riz avec une bande d'algue et poser quelques morceaux d'ananas et quelques noix de cajou dans le sushi.

Verser du caramel sur les noix de cajou. Servir.

Crème au chocolat

- *175 g de chocolat dessert*
- *1/2 litre de lait*

X 4

SOUPE

40 min

Verser le lait dans la cuve. Sélectionner le programme SOUPE et régler le temps de cuisson sur 40 minutes.

Au bout de 5 minutes, ajouter le chocolat en morceaux et mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.

En fonction de la consistance souhaitée, vous pouvez ajouter un peu plus de chocolat ou de lait, selon votre goût.

Crème caramel

- *1/2 litre de lait*
- *75 g de sucre*
- *3 œufs*
- *5 cuillères à soupe de caramel liquide*
- *Quelques gouttes d'extrait de vanille*
- *5 ramequins en verre de 110 ml*
- *Papier aluminium*

X 4

VAPEUR

40 min

Tapisser le fond des ramequins avec le caramel.

Mélanger le sucre, les œufs et la vanille. Rajouter le lait. Bien remuer.

Verser le mélange dans les ramequins, couvrir avec le papier aluminium. Sélectionner le programme VAPEUR. Cuire pendant 40 minutes.

Poires au vin

- *6 poires*
- *75 cl de vin rouge*
- *3/4 de mesure de sucre*
- *1 mesure d'eau*
- *1 bâton de cannelle*
- *Zeste d'un citron*

X 4

DESSERT

1 h

Éplucher les poires sans couper la queue et les mettre dans la cuve. Recouvrir de vin, d'eau, en ajoutant le sucre, le zeste de citron et la cannelle. Sélectionner le programme DESSERT et régler le temps de cuisson sur 1 heure.

Servir chaud ou froid.

Conception et réalisation graphique :
JPM & Associés

Crédits photographiques :
Groupe SEB / Marielys LORTHIOS / Images & Associés / Guy RENAUX

Tous droits réservés